

陸上競技・短距離走のトレーニングで思うこと
—一流選手に観られるトレーニング事例の分析から—

岡田 敬榮

鹿屋体育大学

キーワード: 陸上競技, 短距離走, トレーニング

【要 旨】

我国の陸上競技・短距離走の日本記録は長い間破られていない。例えば、100m 走が 11 年前、200m 走が 5 年前、400m 走は 17 年も前に出された記録である。このことはトレーニングの仕方要因があると考えられる、そこで、本研究では陸上競技の一流選手が行ってきたトレーニング資料(著書、コメント等)を手がかりに大きく競技記録の向上に貢献するためのトレーニングの仕方について考えてみた。

スポーツパフォーマンス研究, 1, 90-93, 2009 年, 受付日:2008 年 11 月 28 日, 受理日:2009 年 2 月 24 日
責任著者:岡田敬榮 〒891-2393 鹿児島県鹿屋市白水町 1 鹿屋体育大学 h-okada@nifs-k.ac.jp

**Training for track sprinters:
A case analysis of sprint training by top athletes**

Hiroshige Okada

National Institute of Fitness and Sports in Kanoya

Key Words: athletics, sprint event, training

[Abstract]

Japan's national records in sprint events of athletics have not been broken for a long time. For instance, the national records of men's 100-m dash is for 11 years, 200-m dash is for 5 years, and that of 400-m dash is for 17 years. This fact suggests that some problems exist in recent methods for sprint training essentially. The present study reviewed training materials (books and comments) used by top sprinters in order to devise a training method that might attain many new records.

I. はじめに

我国の陸上競技・短距離走の現在の男子の日本記録は表 1 で示す通りである。100m 走は今から 11 年前(1998 年)に伊東浩司氏が、200m 走は 5 年前(2003 年)に末續慎吾氏により、400m 走については高野進氏が 17 年も前(1991 年)に出した記録である。

表1 男子・短距離における日本記録

種目	日本記録	年次	選手名
100m	10 秒 00	1998	伊東浩司
200m	20 秒 03	2003	末續慎吾
400m	44 秒 78	1991	高野 進

(日本陸上競技連盟(2008)に基づき筆者作成)

今日のスポーツ界では、スポーツ科学という言葉がもてはやされるようになり、トレーニング法も科学的なトレーニングを行うようになったと言われている。しかし、科学的なトレーニングが万全で、科学的なトレーニングを行っているなら、すぐにでも記録の更新がなされてもよいと思われるが、現実には短距離走の日本記録は 5 年から 17 年もの間更新されていない。現在の日本記録を出した伊東氏や高野氏が“素質があった”と言えばそれで片づけられてしまわれそうだが、著者は彼らが行ってきたトレーニングの仕方に大きなヒントがあるように考えたい。

そこで、本稿は陸上競技・一流選手が行ってきたトレーニング資料(著書やコメント)を手がかりに、大きく飛躍するためのトレーニングの仕方について考えてみた。

II. 一流選手のトレーニング事例の分析

1. 事例1: 100m日本記録保持者・I氏のトレーニングの仕方

I氏は1998年、タイのバンコクで開かれた第13回アジア大会の100m競走の準決勝で10秒00の現在の日本記録を樹立した選手である。I氏は自身の著書(伊東, 2003)の中で、「これは私の考えで、否定されることも多いのだが、量を追う時期は必ず必要だと思っている。一年間の流れとすれば、冬場に量を追ってシーズンとともに質へ移行し、休んで、また夏場に量を増やす。これが高校、大学の時期に求められるような気がしている。」と述べている。さらに別の著書(伊東, 2004)では「僕は、競技者として、練習の『量』をこなすべき時期が必ずあると思っているんです。基礎の積み重ねが陸上では一番ものを言うと思いますし、どこで競技者としてのピークを持ってくるかを考えて、たっぷり量をこなす時期を作るわけです。例えば、大学4年生で結果を出したいと思う大学生なら、必然的に大学1・2年の時に練習量をたくさんこなす。一方、30歳くらいまで長いスパンの競技生活を考えるなら25歳くらいまでに目一杯練習する時期をもってくる。これがやがて、ギリギリのところでもメンタルの支えになるものにつながってきます」とも述べている。

つまり、I氏は大きな飛躍をする上で「基礎のトレーニングの積み重ね」と、「トレーニング量をこなすべき時期が必要なこと」を強調していると考えられる。

2. 事例2: 400m日本記録保持者・T氏のトレーニングの仕方

T氏は1983年の大学4年生の時、日本人で400mを初めて45秒台の45秒86で走った。1991年には44秒78で走り、現在でも日本人で400mを44秒台で走ったただ一人の選手である。1992年の第25回バルセロナオリンピックは45秒18で8位に入賞した。

T氏が大学生の頃(1979年頃)、著者は母校の短距離コーチで、東海大学や神奈川県の小田原の競技場で合同合宿を行ったが、T氏が行っていたトレーニングはとにかく量の多い内容だったことを記憶している。

また、T氏本人とトレーニングについて話し合ったことはあまりないが、T氏の大学・大学院時代のコーチであるM氏とは同窓の先輩・後輩の中でもあり、よく話しをした。その中でM氏が「T氏が学生の頃はムチャクチャ走らせて、長いことかかって400mで44秒台が出せた。今の学生にはあれほど走らせなくても45秒台はすぐに出させることが出来るが、それから先は伸びない。やっぱり量をこなす時期を作らないとダメだ。」と言われたことは忘れられない一言であった。

しかし、彼が25歳の冬期(1987年)に沖縄で一緒に合宿を行ったが、質へのトレーニングに変わっていた。その時の1月1日のトレーニング内容は400m×3・リカバリー1時間というもので、1本目のタイムは48秒0だったと記憶している。また1991年の12月の末、東海大学の学生とともに本学で合宿を行った。学生は早朝からサーキット、午前・午後は走るという量の多いトレーニングだったが、彼は質の高いトレーニングを行っていた。これは、既に集中的なトレーニング量の確保をする時期を終えていたのであろう。

3. 事例3: A氏のトレーニングの仕方

A氏は、著者と同じ大学陸上競技部に所属し、大学4年の時の主将である。A氏は、大学4年生の関東学生陸上競技対校選手権大会で100m2位、走幅跳2位、三段跳2位。日本学生陸上競技対校選手権大会では4×100mリレーでアンカーを努め2位、走幅跳3位、三段跳は優勝している選手である。そして、大学卒業後も実業団のトップ選手として活躍した選手であった。A氏は全国高等学校陸上競技対校選手権大会の三段跳で2位の実績を持って大学に入学してきた跳躍選手であった。

彼は大学1年生の時、夏休みまでの3ヶ月間、朝練習で走幅跳の助走路(土の助走路、約40m)で、毎日(週6日)バウンディングを5本行っていた。私が母校で短距離コーチの時に本人から直接聞いた話だが、「最初の1ヶ月目は苦しかった。2ヶ月目は体が楽になった。3ヶ月目は空中で自分の体をどうにでも操作できるようになった」と言っていた。「あとは?」と聞いたら「それ以上やったら体が壊れる。あとは貯金よ、貯金を(必要以上に)下ろさなければいい…」と答えた。つまり、あとは「冬期練習の鍛練期で集中的に行い、シーズン中でも“脚力が落ちたな”と感じたら行う」という

ことだった。

母校で短距離コーチ時代にこのことを男子学生に指示し、何人かの男子学生は実行し、競技者としても活躍していた。しかし、本校でも行うよう指示した学生もいたが、実行できた学生はいまだに一人もおらず、大きく競技者として活躍することができなかつたように思われる。

Ⅲ. 考察及び提言

現場に立つ陸上競技の指導者(著者の同窓の指導者だけかも知れないが)の多くは、「走るための筋肉は走らせて鍛えよ。しかし、それでは足りないので、跳ばせよ、又ウエイトトレーニングをさせよ」としている。さらに「短距離走で速く走るために、また強くなるためには走って・跳んで・ウエイトトレーニングを行わせればよい。行わせる時、この3つのバランスが大切だ」と言っている。つまり、「大学生の1・2年生はトレーニングの量を沢山行わせ、バランスのよい基礎的な体力を作れ」と言うことだと考えられる。このことは、提示した一流短距離選手のトレーニング事例でも確認できることであつた。

しかし、最近の大学の短距離選手は科学的とは言わないまでも、効率のよいトレーニングをもとめ、量の多いトレーニングはしたがるように思える。従つて、キャシャな選手が多い。今から十数年前、T大学のS先生(著名なアスレティック・トレーナー)が本学での講演で、「男子は個人差があるが、概ね20歳前後で大人の体になる。スポーツ選手はそれまでに体を作っておかないと故障に繋がる」と言われたことがあつた。このことも参考に選手を見ると量の多いトレーニングを行わず、効率のよいトレーニングばかりを行っている、一時的には記録が出るかも知れないが、故障に繋がり、結果的には近道したつもりが、遠回りしたことになるのではないかと危惧される。

従つて、著者は「より高い競技パフォーマンス発揮をするためには集中的なトレーニング量の確保が重要」と考え、昨今の科学的なトレーニングと称して、効率的なトレーニングを求める風潮について一考することを提言するものである。

Ⅳ. 引用文献

- ・伊東浩司(2003) 疾風になりたい ～「9秒台」に触れた男の伝言～. 出版芸術社, 東京, p.88.
- ・伊東浩司(2004) 短距離は「自己中」で駆け抜けろ! 9秒台の壁を叩いた男のメンタル. 中村聡編 突然、足が速くなる「ナンバ走り」を体得するためのトレーニング. MC プレス:東京, pp.72-73.
- ・日本陸上競技連盟監(2008) 記録集計号 2007. 陸上競技マガジン 4月号増刊, p23.